

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

Кафедра спорту та фітнесу ?

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи

О.Б. Жильцов

“ 11 ” 09 2019 року



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

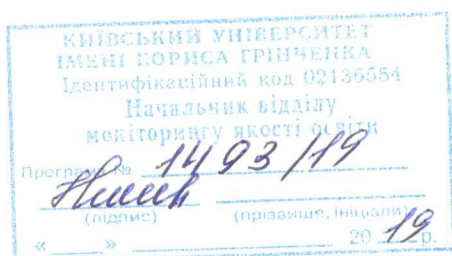
МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН: ЛЕГКА АТЛЕТИКА І МЕТОДИКА ЇЇ ВИКЛАДАННЯ

Для студентів

Спеціальності: 017 Фізична культура і спорт

Освітнього рівня: перший (бакалаврський)

Освітньої програми: 017.00.02 «Тренерська діяльність з обраного виду спорту»



Київ - 2019

Розробники:

Гацко Олена Володимирівна, старший викладач кафедри спорту та фітнесу Київського університету імені Бориса Грінченка.

Викладачі:

Гацко Олена Володимирівна, старший викладач кафедри спорту та фітнесу Київського університету імені Бориса Грінченка.

Цикоза Євгенія Валеріївна, викладач кафедри спорту та фітнесу Київського університету імені Бориса Грінченка

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри спорту та фітнесу
Протокол від 30 серпня.2018 р. № 1

Завідувач кафедри  Білецька В.В.
(підпис)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої програми «Тренерська діяльність з обраного виду спорту»

30.08.2018 р.

Грант освітньої програми «Тренерська діяльність з обраного виду спорту»

 (Г.О. Лопатенко)
(підпис)

Робочу програму перевірено

30.08.2018 р.

Заступник директора/декана  (О.С. Комоцька)
(підпис)

Проланговано :

На 20 19/20 20 н.р.  (Білецька ВВ). « 29 » 08 20 19 р., протокол № 1
(підпис) (ПІБ)

На 20 __/20 __ н.р. ____ (____). « __ » __ 20 __ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

На 20 __/20 __ н.р. ____ (____). « __ » __ 20 __ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

На 20 __/20 __ н.р. ____ (____). « __ » __ 20 __ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

На 20 __/20 __ н.р. ____ (____). « __ » __ 20 __ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання			
	Денна		Заочна	
Вид дисципліни	обов'язкова			
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська			
Загальний обсяг кредитів/годин	4/120			
Курс	I			
Семестр	1	2		
Кількість модулів	2	2		
Обсяг кредитів	2	2		
Обсяг годин, в тому числі:	60	60		
Аудиторні	28	28		
Модульний контроль	4	4		
Семестровий контроль	-	6		
Самостійна робота	28	22		
Форма семестрового контролю	-	-		

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета дисципліни – на основі вивчення дисципліни сформувати теоретичні знання, практичні уміння та навички організації, викладання легкоатлетичних видів (бігу, стрибків, метання), які обов'язкові в програмі з фізичної культури в закладах середньої освіти.

Завдання дисципліни:

Вивчення дисципліни спрямовано на досягнення компетенцій:

1. Формування здатності застосовувати систему знань із загальної теорії і методики спортивної підготовки, пояснювати принципи, засоби та методи спортивної підготовки в легкій атлетиці; інтерпретувати теорію навчання рухових дій; описувати методики розвитку рухових якостей спортсмена засобами легкої атлетики; враховувати особливості спортивної підготовки дітей та молоді.
2. Формування здатності використовувати методику навчання різним видам рухових дій при заняттях легкою атлетикою, визначати форми організації, методи та засоби занять легкоатлетичними вправами для різного контингенту, проводити щорічне оцінювання фізичної підготовленості населення України, використовувати методику навчання різним видам рухових дій при заняттях легкою атлетикою.

3. Результати навчання за дисципліною

1. Здатен проводити уроки фізичної культури з використанням вправ легкої атлетики з учнями молодшого, середнього і старшого шкільного віку, а також з учнями, які мають відхилення у стані здоров'я. Здатен визначати рівень рухової активності, складати персональні програми оздоровлення з використанням засобів легкої атлетики на основі показників стану здоров'я.

2. Здатен здійснювати комплектацію навчальних груп; організацію тренувального процесу; організацію матеріально-технічного забезпечення. Здатен забезпечити організацію дій учнів, спортсменів та керівництво ними; вирішувати виховні задачі; визначати засоби заохочення чи покарання спортсмена, використовувати допоміжні засоби і методи передачі інформації.
3. Здатен визначати шляхи і умови ведення здорового способу життя, здатен застосовувати гігієнічні заходи у процесі занять легкою атлетикою.
4. Здатен продемонструвати техніку різних видів бігу, стрибків; здатен використовувати засоби і методи навчання руховим діям в легкій атлетиці.
5. Здатен організовувати та проводити змагання з легкої атлетики, здійснювати суддівство змагань, оформлювати відповідні документи (положення про змагання, заявки, звіти тощо). Здатен будувати моделі змагальної діяльності, підготовленості, використовувати засоби відновлення та стимулювання працездатності спортсменів.
6. Здатен здійснювати контроль фізичної, технічної, тактичної підготовленості спортсменів на різних етапах багаторічної спортивної підготовки, складати програми тренувальних занять, програми мікро-, мезо- та макроциклу спортивної підготовки, спрямовані на розвиток фізичних якостей та вдосконалення техніко-тактичної підготовленості.

4. Структура навчальної дисципліни

Тематичний план для денної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Змістовий модуль І. Історія легкої атлетики. Класифікація видів легкої атлетики							
Тема 1.Історія розвитку легкої атлетики. Класифікація видів легкої атлетики.	12	2					10
Модульний контроль	2						
Змістовий модуль 2. Бігові види легкої атлетики							
Тема 2. Історія розвитку спринтерського бігу. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції.	22	2		12			8
Тема 3.Техніка і методика навчання естафетному бігу.	12			8			4
Тема 4. Історія розвитку бігу на середні і довгі	10			4			6

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
дистанції. Техніка і методика навчання бігу на середні та довгі дистанції							
Модульний контроль	2						
Разом за змістовим модулем І-2	60	4		24			28
Змістовий модуль 3. Стрибки							
Тема 5. Історія розвитку стрибків. Техніка та методика навчання стрибкам у довжину з розбігу.	16	2		6			8
Тема 6. Техніка і методика навчання стрибкам у висоту з розбігу	14			6			8
Модульний контроль	2						
Змістовий модуль 4. Метання. Організація і суддівство змагань з легкої атлетики							
Тема 7. Техніка і методика навчання метанню м'яча з розбігу на дальність	10			6			4
Тема 8. Техніка і методика штовхання ядра	6			6			
Тема 9. Суддівство змагань з легкої атлетики	4			2			2
Модульний контроль	2						
Семестровий контроль / 5 семестр (комплексний іспит)	6						
Разом за змістовим модулем 3-4	60	2		26			22
Усього	120	6		50			50

5. Програма навчальної дисципліни

Курс І / 1 семестр

Змістовий модуль 1. Історія легкої атлетики. Класифікація видів легкої атлетики

Лекція 1. Історія розвитку легкої атлетики в Україні, Світі. Класифікація видів легкої атлетики (2 год).

Основні питання / ключові слова: Олімпійські ігри Стародавньої Греції. Класифікація та загальна характеристика легкоатлетичних вправ: ходьба, біг, стрибки, метання та багатоборства.

Рекомендована література

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. – Житомир: Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2010. – 320 с.

2. Історія Легкої атлетики / Т.Г.Діба, О.В. Гацко // методичний посібник. – Київ: КМПУ імені Б.Д.Грінченка, 2005. – 60 с.

Змістовий модуль 2. Бігові види легкої атлетики

Лекція 2. Історія розвитку спринтерського бігу. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції – (2 год.)

Основні питання / ключові слова: Техніка низького старту, особливості методики навчання види низького старту (звичайний, зближений, розтягнутий).

Рекомендована література

1. Кучеренко В.М., Єднак В.Д. Легка атлетика. – Тернопіль: ТДПУ ім. В.Гнатюка, 2001. – 98 с.
2. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.

Практичні заняття 1, 2, 3, 4, 5, 6. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції – (12 год.)

Основні питання / ключові слова: низький старт, техніка стартового розгону, біг на дистанції (30м, 60м, 100м), техніка фінішування.

Практичні заняття 7, 8, 9, 10. Техніка і методика навчання естафетному бігу (8 год). Основні питання / ключові слова: техніка естафетного бігу, техніка передачі естафетної палички (на місці і в русі), 20-ти метрова зона передачі.

Практичні заняття 11, 12. Техніка бігу на середні і довгі дистанції. Методика навчання.

Основні питання / ключові слова: фази бігу на середні, довгі дистанції: старт, біг по дистанції, фінішування, техніка високого старту, біг по віражу, техніка кросового бігу, техніка спортивної ходьби.

Курс I / 2 семестр

Змістовий модуль 3. Стрибки

Лекція 3. Історія розвитку стрибків. Техніка і методика навчання стрибкам у довжину з розбігу (2 год).

Основні питання / ключові слова: техніка стрибка у довжину способом "зігнувши ноги". Фази стрибка: розбіг, відштовхування, політ, приземлення. Техніка стрибка у висоту способом "переступання".

Рекомендована література

1. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.
2. Присяжнюк Д.С., Євсєєв Л.Г., Дідик Т.М. Засоби навчання в легкій атлетиці. Навчальний посібник, рекомендований Міністерством освіти і науки

України для студентів вищих навчальних закладів –Вінниця: ВДПУ. – 2007 – 195 с.

Практичні заняття 1, 2, 3. Техніка і методика навчання стрибкам у довжину з розбігу. – (6 год.)

Основні питання / ключові слова: сектор для стрибків у довжину, фази стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»: розбіг, відштовхування, політ, приземлення.

Практичні заняття 4, 5, 6. Техніка і методика навчання стрибкам у висоту з розбігу – (6 год.)

Основні питання / ключові слова: техніка стрибка у висоту з розбігу способом «переступання», фази стрибка (розбіг, відштовхування, перехід через планку, приземлення).

Змістовий модуль 4. Метання. Суддівство змагань з легкої атлетики

Практичні заняття 7, 8, 9. Техніка і методика навчання метанню м'яча з розбігу на дальність – (6 год.)

Основні питання / ключові слова: техніка метання малого м'яча з розбігу на дальність. Тримання снаряду, розбіг, фінальне зусилля, гальмування. Методика навчання техніки малого м'яча з розбігу на дальність. Засоби навчання.

Практичні заняття 10, 11, 12. Техніка і методика штовхання ядра (6 год)

Основні питання / ключові слова: техніка штовхання ядра: вихідне положення, ковзання, поштовх, гальмування. Засоби навчання. Спеціальні вправи з техніки метання.

Практичні заняття 13. Суддівство змагань з легкої атлетики (2 год). Основні питання / ключові слова: правила змагань з бігу, стрибків, метання, положення про змагання, суддівська бригада.

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3		Модуль 4	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	1	1	1	1	1	1		
Відвідування семінарських									
Відвідування практичних занять	1			12	12	6	6	7	7
Робота на семінарському занятті									
Робота на практичному занятті	10			12	120	6	60	7	70
Лабораторна робота (в тому числі допуск, виконання, захист)									
Виконання завдань для самостійної роботи	5	1	5	2	10	1	5	2	10
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25	1	25	1	25
Семестровий контроль									
Разом			31		168		168		41
Максимальна кількість балів :				199				209	
Розрахунок коефіцієнта :									

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

Змістовий модуль теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль 1		
Історія легкої атлетики. Класифікація видів легкої атлетики		
Історія розвитку легкої атлетики. Класифікація видів легкої атлетики.	Поточний	5
Змістовий модуль 2 Бігові види легкої атлетики		
Історія розвитку спринтерського бігу. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції.	Поточний	5
Техніка і методика навчання естафетному бігу	Поточний	
Історія розвитку бігу на середні і довгі дистанції. Техніка і методика навчання бігу на середні та довгі дистанції	Поточний	5

Змістовий модуль 3 Стрибки		
Історія розвитку стрибків. Техніка і методика навчання стрибка у довжину з розбігу.	Поточний	5
Техніка і методика навчання стрибка у висоту способом «переступання».	Поточний	
Змістовий модуль 4		
Метання. Організація і суддівство змагань з легкої атлетики		
Техніка і методика навчання метанню мяча	Поточний	5
Суддівство змагань з бігу, стрибків та метань	Поточний	5
		30 балів

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — модульне письмове тестування та складання контрольних нормативів.

Критерії оцінювання модульного письмового тестування:

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	24 - 25
Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	21 - 23
Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	18 – 20
Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	13 – 17
Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і</i>	10 -13

<i>задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	
Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	6 – 9
Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-5

Критерії оцінювання модульного практичного контролю (контрольні нормативи)

І курс, 1 семестр

№	Види	Нормативи				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Біг 30м чол.	4.6	4.8	5.2	5.5	5.7
	Біг 30м жін.	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8
2.	Естафетний біг 4x100м (техніка передачі естафетної палички)	Оцінюється техніка виконання контрольного нормативу (5 балів)				
3.	Техніка низького старту	Оцінюється техніка виконання контрольного нормативу (5 балів)				
4.	Техніка високого старту	Оцінюється техніка виконання контрольного нормативу (5 балів)				
5.	Техніка виконання низького старту з естафетною паличкою	Оцінюється техніка виконання контрольного нормативу (5 балів)				

І курс, 2 семестр

№	Види	Нормативи				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Метання м'яча на дальність (м) чол.	55	45	35	30	25
	жін.	30	25	20	16	12
2.	Стрибок у довжину з розбігу чол.	450	430	400	350	300
	(см) жін.	350	330	300	250	220
3.	Згинання і розгинання рук від підлоги чол.	40	36	32	26	20
	жін.	20	16	14	10	7
4.	Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см) чол.	125	110	105	100	95
	жін.	105	100	95	90	85
Контрольний норматив						
5.	Штовхання ядра	Оцінюється техніка виконання (5 балів)				

6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання

-

6.5. Орієнтовний перелік питань для семестрового контролю.

1. Назвіть засоби і методи розвитку витривалості легкоатлета.
2. Опишіть методику навчання техніки групування у стрибках у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».
3. Опишіть основні засоби навчання техніки штовхання ядра в цілому.
4. Опишіть методику навчання поєднання розбігу з відштовхуванням у стрибках у висоту.
5. Проаналізуйте особливості техніки бігу на середні дистанції.
6. Запропонуйте способи виправлення помилок в техніці естафетного бігу
7. Проаналізуйте особливості техніки низького старту.
8. Опишіть основні засоби навчання техніки бігу на середні дистанції по прямій.
9. Опишіть основні засоби навчання поштовху в стрибках у довжину з розбігу.
10. Назвіть основні принципи підготовки легкоатлетів.
11. Опишіть основні засоби навчання техніки фінального зусилля в метанні малого м'яча.
12. Проаналізуйте техніку стрибка у довжину з місця.
13. Охарактеризуйте місце та значення легкої атлетики в сучасній системі фізичного виховання.
14. Назвіть основні засоби та методи підготовки легкоатлетів.
15. Охарактеризуйте фізіологічний вплив легкоатлетичних вправ на організм людини.
16. Опишіть основні засоби навчання бігу по повороту на середніх дистанціях.
17. Опишіть основні засоби навчання техніки низького старту.
18. Опишіть методику навчання техніки передачі естафети на максимальній швидкості в 20-метровій зоні.
19. Опишіть основні засоби навчання техніки приземлення у стрибках у довжину способом «зігнувши ноги».
20. Проаналізуйте техніку фінішування в бігу на коротких дистанціях.
21. Проаналізуйте техніку стрибка у висоту способом «переступання».
22. Опишіть основні засоби навчання техніки передачі естафетної палички.
23. Назвіть помилки, які можуть виникати при навчанні техніки бігу на середні дистанції під час старту і стартового розгону та їх виправлення.
24. Проаналізуйте виступ українських легкоатлетів на Олімпійських іграх після утворення незалежної держави.
25. Проаналізуйте особливості техніки високого старту.
26. Опишіть основні засоби навчання техніки старту бігуна, приймаючого естафету.
27. Проаналізуйте техніку тримання снаряда в метанні малого м'яча.
28. Назвіть помилки, які можуть виникати при навчанні техніки стрибків у довжину способом «зігнувши ноги» та їх виправлення.
29. Розкажіть правила змагань з бігу.

30. Опишіть помилки, які можуть виникати при навчанні техніки метання м'яча та способи їх виправлення.
31. Назвіть некомерційні та комерційні змагання з легкої атлетики.
32. Опишіть основні засоби навчання техніки оволодіння ритмом розбігу у стрибках у висоту.
33. Охарактеризуйте легку атлетику у програмі Олімпійських ігор.
34. Запропонуйте спеціальні вправи для метання малого м'яча.
35. Проаналізуйте групи видів легкої атлетики.
36. Опишіть основні засоби навчання техніки переходу через планку у стрибках у висоту способом «переступання».
37. Проаналізуйте особливості техніки бігу на 200м та 400м.
38. Опишіть основні засоби навчання техніки високого старту і фінішування в бігу на середніх дистанціях.
39. Назвіть класифікацію та дайте характеристику біговим видам легкої атлетики.
40. Охарактеризуйте способи стрибка у висоту.
41. Проаналізуйте техніку штовхання ядра.
42. Назвіть видатних українських легкоатлетів та їх досягнення.
43. Назвіть класифікацію та дайте характеристику легкоатлетичним стрибкам.
44. Опишіть основні засоби навчання кидкових кроків в метанні малого м'яча.
45. Назвіть класифікацію та дайте характеристику легкоатлетичним метанням.
46. Охарактеризуйте фізичні вправи, які використовуються у підготовці легкоатлетів.
47. Проаналізуйте техніку низького старту з естафетною паличкою.
48. Опишіть основні засоби навчання техніки розбігу у стрибках у довжину способом «зігнувши ноги».
49. Охарактеризуйте категорії бігу.
50. Назвіть помилки, які можуть виникати при навчанні бігу на короткі дистанції та їх виправлення.
51. Охарактеризуйте вправу циклічного характеру - спортивну ходьбу.
52. Опишіть основні засоби навчання техніки бігу на короткі дистанції по повороту.
53. Опишіть основні засоби навчання техніки утриманню і випусканню снаряда в метанні малого м'яча з розбігу.
54. Запропонуйте спеціальні підготовчі вправи в штовханні ядра.
55. Охарактеризуйте легкоатлетичні багатоборства.
56. Запропонуйте загально підготовчі вправи в штовханні ядра.
57. Назвіть засоби відновлення легкоатлета.
58. Опишіть сектор та правила стрибків у довжину з розбігу.
59. Розкажіть правила змагань з метань.
60. Опишіть методи тренування в легкій атлетиці.

6.6. Шкала відповідності оцінок

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	90-100

Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	82-89
Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	75-81
Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	69-74
Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	60-68
Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	35-59
Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-34

7. Навчально-методична картка дисципліни

I курс / 1, 2 семестр

Разом: 120 год. Лекційні заняття - 6 год. практичні заняття – 50 год. самостійна робота 50год., мод. контр. – 8 год., семестровий контроль (5 семестр) – 6 год.

1 курс / I семестр

Модулі	Змістовний модуль 1	Змістовний модуль 2				
Назва модуля	Історія легкої атлетики. Класифікація видів легкої атлетики	Бігові види легкої атлетики				
К-сть балів за модуль	31	168				
Лекції	1	2	-	-	-	-
Теми лекцій	Історія розвитку легкої атлетики в Україні, Світі. Класифікація видів легкої атлетики (2 год)	Історія розвитку спринтерського бігу. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції, естафетного бігу (2 год).	-	-	-	-
Відвідування лекцій	1	1	-	-	-	-
Практичні			1, 2, 3, 4, 5, 6		7, 8, 9, 10	11, 12
Відвідування практичних	-	-	6 бали		4 бали	2 бали

Теми практичних занять	-	-	Оволодіння технікою низького старту, особливості методики навчання (6 год). Оволодіння технікою стартового розгону, бігу по прямій, технікою фінішування (6 год)	Ознайомлення з технікою естафетного бігу, технікою передачі естафетної палички. Оволодіння технікою передачі естафетної палички (на місці і в русі) (8 год).	Оволодіння технікою високого старту, бігу по дистанції, бігу по віражу, фінішуванню. Методика навчання. (4год)
Робота на практичному занятті			60	40	20
Самостійна робота	5	5			5
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота 2X25 = 50 балів)				
Підсумковий контроль	-				

1 курс / II семестр

Модулі	Змістовний модуль 3					Змістовний модуль 4
Назва модуля	Стрибки					Метання. Суддівство змагань з легкої атлетики
К-сть балів за модуль	168 б					41 б
Лекції	3		-	-	-	
Теми лекцій	Історія розвитку стрибка у довжину з розбігу. Техніка і методика навчання стрибкам у довжину з розбігу. Техніка і методика навчання штовхання ядра, метання списа, диска (2 год).		-	-	-	
Відвідування лекцій	1		-	-		
Практичні		1, 2, 3	4, 5, 6	7, 8, 9	10, 11, 12	13
Відвідування		3 бали	3 бали	3 бали	3 бали	1 бал

практичних						
Теми практичних занять		Оволодіння технікою стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (розбіг, відштовхування, політ, приземлення). Методика навчання. (6 год)	Техніка і методика навчання стрибка у висоту способом «переступання». Методика навчання (6 год)	Оволодіння технікою метання м'яча на дальність. Методика навчання (6 год)	Оволодіння технікою штовхання ядра. Методика навчання (6 год)	Написання положення про змагання. Проведення змагань з легкої атлетики (2 год)
Робота на практичному занятті		30	30	30	30	10
Самостійна робота	5			5		5
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота 2X25 = 50 балів)					
Підсумковий контроль	Семестровий контроль					

8. Рекомендовані джерела

Основна:

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2010. – 320 с.
2. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.
3. Історія Легкої атлетики / Т.Г.Дибя, О.В. Гацко // методичний посібник. – Київ: КМПУ імені Б.Д.Грінченка, 2005. – 60 с.
4. Присяжнюк Д.С., Євсєєв Л.Г., Дідик Т.М. Засоби навчання в легкій атлетиці. Навчальний посібник, рекомендований Міністерством освіти і науки України для студентів вищих навчальних закладів –Вінниця: ВДПУ. – 2007. – 195 с.
5. НОК про легку атлетику та В. Куца, Ю. Сєдих, В. Борзова, С. Бубку, Н. Добринську: оповідання / Олександр Мащенко. – К.: Грані – Т, 2010. – 96 с. ISBN 978-966-465-276-3

Додаткова:

1. Волошин А.П. На олімпійській хвилі. – К.: «МП Леся», 2008. – 448 с. ISBN 966-8126-26-2

9. Додаткові ресурси

1. <http://uaf.org.ua/>
2. <http://www.mir-la.com/>
3. <https://ru.wikipedia.org/wiki/>
4. <http://uaf.org.ua/>
5. <http://fla-kyiv.org.ua/>